

新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』における熱中症対策

新型コロナウイルスの感染防止のため、今夏は、これまでと異なる生活環境下で迎える事となりますが、一方で、例年以上に熱中症にも気をつけなければなりません。十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心掛けるようにしてください。

『新しい生活様式』における熱中症予防行動のポイント

- 夏期の気温や湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなります。屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。
- マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。
- 冷房時でも換気扇や窓の開放により換気の必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの設定温度をこまめに調整しましょう。
- 日頃の体温測定、健康チェックは新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が少し悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養しましょう。



秋川流域（あきる野市、日の出町、檜原村）におけるPCR検査センターの開設について

令和2年6月10日（水）から新型コロナウイルスの感染を確認するための「PCR検査センター」を開設しました。この事業は、秋川流域の医師会等と連携した共同事業として実施します。

感染が疑われる場合は、はじめに秋川流域のかかりつけ医に事前に電話で相談してください。医師によりPCR検査が必要と判断した場合には、PCR検査センターにて、完全予約制で検査を受けることになります。

検査は、当面の間、月曜日と水曜日の午後2時から4時までの間で、1日12人までの検査を予定しています。

新型コロナウイルス感染症が心配なとき

「息苦しさ」「強いだるさ」「高熱」等の強い症状がある場合や、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続いている場合（※高齢者・基礎疾患がある方・妊婦の方は発熱や咳など比較的軽い風邪の症状がある場合は、かかりつけ医または新型コロナ受診相談窓口で電話で相談してください）。

- ◎相談窓口 【平日9時～17時】
西多摩保健所 ☎0428-22-6141
【土日祝日・夜間】
東京都新型コロナ相談窓口 ☎03-5320-4592



最新情報は、ホームページ、お知らせメール、ツイッターで発信しています！

スマートフォンのQRコードの読み取り機能で、QRコードを読み取っていただくことでアクセスできます。

ご不明な点がございましたら、総務課 広聴広報係（内線306）までお問合せください。



▲町ホームページ



▲お知らせメール



▲ツイッター

広報7月号の内容は6月24日（水）時点の内容です。今後、新型コロナウイルス感染拡大防止などのため掲載内容が変更となる場合があります。最新の情報は町ホームページなどでお知らせしますので、ご確認ください。



日の出町のちゃん

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため『新しい生活様式』を取り入れましょう！

新型コロナウイルスの第2波、第3波を防ぐため、「新しい生活様式」を取り入れていく必要があります。一人ひとりが、日常生活の中で「新しい生活様式」を心がけることで、感染症の拡大を防止し、ご自身だけでなく、大切な人の命を守ることに繋がります。「新しい生活様式」の実践にご協力をお願いします。

新しい生活様式の実践例

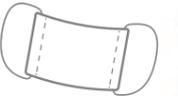
(1) 一人ひとりの基礎的感染対策

感染防止の3つの基本 ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

- 人との間隔はできるだけ2m（最低1m）空ける
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ
- 会話をする際は可能な限り真正面を避ける
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）
- ※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には体調管理をより厳重にする

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える
- 帰省や旅行はひかえめに 出張はやむを得ない場合に
- 発症したときのため誰とどこで会ったかをメモにする
- 地域の感染状況に注意する



(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式



- まめに手洗い 手指消毒
- せきエチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 3密の回避（密集 密接 密閉）
- 毎朝の体温測定 健康チェック…発熱またはかぜの症状がある場合は無理せず自宅で療養

(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画を立てて素早く済ませる
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは前後にスペース



公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する



食事

- 持ち帰りや出前 デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中 おしゃべりは控えめに
- お酌 グラスやお猪口の回し飲みは避けて



娯楽・スポーツ等

- 公園はすいた時間や場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は十分な距離かオンライン



冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱やかぜの症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスは広々と
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打合わせは換気とマスク